

Cómo Tomar Su Ritmo Cardíaco

Tomarse el pulso durante la actividad física le permite medir cuánto ejercicio está haciendo. Debe hacer suficiente ejercicio para mantenerse dentro de su rango de ritmo cardíaco objetivo.

Usted necesitará un reloj o cronómetro que sea digital o que tenga un contador de segundos. Medirá **intervalos de 15 segundos, o una cuarta parte de un minuto.**



- Utilice su dedo índice y medio. No use el pulgar – tiene un pulso propio.
- Coloque estos dos dedos en la muñeca, justo debajo de la base del pulgar.
- Cuente el número de pulsaciones (latidos) durante 15 segundos.
- Tome este número y multiplique por 4 para encontrar su ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto. Por ejemplo, si usted cuenta 25 pulsaciones, $25 \times 4 = 100$ latidos por minuto.
 - Si usted tiene dificultad con las matemáticas, trate de duplicar el número dos veces. 25 duplicado es 50. 50 duplicado es 100. Entonces, su ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto es 100.



Aumentar su ritmo cardíaco es una parte clave del ejercicio, pero es importante que su ritmo cardíaco no sea demasiado alto o demasiado bajo. Si usted es un principiante, también debe ser capaz de respirar cómodamente mientras hace ejercicio. Esto asegurará que usted haga ejercicio a un nivel que es seguro y efectivo para su cuerpo.

El gráfico muestra los rangos de ritmo cardíaco objetivos para el ejercicio basados en el ritmo cardíaco máximo para las edades seleccionadas. Por ejemplo, el rango de ritmo cardíaco objetivo durante el ejercicio por alguien de 45 años será 88–149 latidos por minuto (rango de actividad moderada a vigorosa). **Estos son los pasos para usar la tabla:**

- Mida su ritmo cardíaco de ejercicio en pulsaciones por minuto (explicado anteriormente).
- Mire la tabla.
 - Encuentre su edad. Si su edad está entre las edades listadas, redondee hasta la próxima mayor edad enumerada.
 - Compare su ritmo cardíaco al rango objetivo para el ejercicio.
- Si usted está haciendo **ejercicio moderado**, su ritmo cardíaco debe estar más cercano a la gama de 50%.
- Si usted está haciendo **ejercicio vigoroso**, su ritmo cardíaco debe estar más cercano a la gama de 85%.
- Trate de mantenerse en la **gama del 50–85%** cuando haga ejercicio, aumentando o disminuyendo la intensidad del ejercicio.

RANGOS DE RITMO CARDÍACO OBJETIVOS BASADOS EN LA EDAD

Zonas de rangos de ritmo cardíaco objetivos

50%-85% del ritmo cardíaco máximo

Edad (Años)	50% (Latidos por minuto)	70% (Latidos por minuto)	85% (Latidos por minuto)	Maximum Heart Rate (Latidos por minuto)
20	100	140	170	200
25	98	137	166	195
30	95	133	162	190
35	93	130	157	185
40	90	126	153	180
45	88	123	149	175
50	85	119	145	170
55	83	116	140	165
60	80	112	136	160
65	78	109	132	155
70	75	105	128	150
75	73	102	123	145
80	70	98	119	140
85	68	95	115	135

Algunas **medicaciones** pueden impedir que su ritmo cardíaco suba más allá de cierto punto. Si está tomando medicación para el corazón o la presión, hable con su equipo de cuidado médico para averiguar cuánto ejercicio debe hacer.